

PHED 102

B.A./B.Sc. Ist SEMESTER EXAMINATION, 2022-23

PHYSICAL EDUCATION

(Elements of Physical Education)

(4+0)

(CBCS MODE)



AFFIX PRESCRIBED
RUBBER STAMP

Paper ID

(To be filled in the
OMR Sheet)

8525

Date (तिथि) : _____

अनुक्रमांक (अंकों में) :

Roll No. (In Figures) :

अनुक्रमांक (शब्दों में) : _____

Roll No. (In Words) : _____

Time : 1 Hour

समय : 1 घण्टा

Max. Marks : 60

अधिकतम अंक : 60

नोट : पुस्तिका में 40 प्रश्न दिये गये हैं, सभी प्रश्न करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 1.5 अंक का होगा।

Important Instructions :

1. The candidate will write his/her Roll Number only at the places provided for, i.e. on the cover page and on the OMR answer sheet at the end and nowhere else.
2. Immediately on receipt of the question booklet, the candidate should check up the booklet and ensure that it contains all the pages and that no question is missing. If the candidate finds any discrepancy in the question booklet, he/she should report the invigilator within 10 minutes of the issue of this booklet and a fresh question booklet without any discrepancy be obtained.

महत्वपूर्ण निर्देश :

1. अभ्यर्थी अपने अनुक्रमांक केवल उन्हीं स्थानों पर लिखेंगे जो इसके लिए दिये गये हैं, अर्थात् प्रश्न पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ तथा साथ दिये गये ओ०एम०आर० उत्तर पत्र पर, तथा अन्यत्र कहीं नहीं लिखेंगे।
2. प्रश्न पुस्तिका मिलते ही अभ्यर्थी को जाँच करके सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि इस पुस्तिका में पूरे पृष्ठ हैं और कोई प्रश्न छूटा तो नहीं है। यदि कोई विसंगति है तो प्रश्न पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के भीतर ही कक्ष परिप्रेक्षक को सूचित करना चाहिए और बिना त्रुटि की दूसरी प्रश्न पुस्तिका प्राप्त कर लेना चाहिए।

1. Which one of the following is not a technique to assess body fat?
 - (A) Body mass index
 - (B) Skinfold thickness
 - (C) Hydrostatic weighting
 - (D) Air displacement
2. Among the following where is the headquarter of I. O. C.?
 - (A) Lausanne
 - (B) New York
 - (C) Paris
 - (D) Bonn
3. Who is known as the father of modern Olympic Games?
 - (A) Sir Dorabji Tata
 - (B) Antonio Samaranch
 - (C) Robert Bach
 - (D) Baron Piere De Coubertin
4. How many colours are there in Olympic flag?
 - (A) 4
 - (B) 5
 - (C) 6
 - (D) 7
1. निम्न में से कौन सा शारीरिक चर्बी का पता लगाने का तकनीक नहीं है ?
 - (A) शरीर द्रव्यमान सूचकांक
 - (B) चर्मावलि की मोटाई
 - (C) जलीय भार
 - (D) वायु विस्थापन
2. निम्न में से कहाँ आई० ओ० सी० का मुख्यालय है ?
 - (A) लुसान
 - (B) न्यूयॉर्क
 - (C) पेरिस
 - (D) बॉन
3. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के जनक कौन है?
 - (A) सर दोराब जी टाटा
 - (B) एंटोनियो समरांच
 - (C) रॉबर्ट बॉच
 - (D) बेरोन पियरे दी कोबर्टिन
4. ओलम्पिक ध्वज में कितने रंग होते हैं ?
 - (A) 4
 - (B) 5
 - (C) 6
 - (D) 7

5. In Olympic Motto what is the meaning of 'Fortius'?
 - (A) Faster
 - (B) Bigger
 - (C) Higher
 - (D) Stronger
6. In which Olympic Games the Olympic flag was hoisted for the first time?
 - (A) 1920
 - (B) 1924
 - (C) 1928
 - (D) 1932
7. The Ancient Olympic games were started in _____.
 - (A) 776 BCE
 - (B) 394 AD
 - (C) 1896 AD
 - (D) 770 BCE
8. The Olympic games in ancient Greece were held in the honour of Greek God -
 - (A) Zeus
 - (B) Apollo
 - (C) Uranus
 - (D) Jupiter
5. ओलंपिक वाक्य में 'फोर्टियस' का अर्थ क्या है ?
 - (A) तेज
 - (B) बड़ा
 - (C) उच्च
 - (D) मजबूत
6. किन ओलम्पिक खेलों में ओलम्पिक ध्वज को पहली बार फहराया गया था ?
 - (A) 1920
 - (B) 1924
 - (C) 1928
 - (D) 1932
7. प्राचीन ओलम्पिक खेलों की शुरुआत हुई थी ?
 - (A) 776 ईसा पूर्व
 - (B) 394 ईस्वी
 - (C) 1896 ईस्वी
 - (D) 770 ईसा पूर्व
8. प्राचीन ग्रीस में ओलम्पिक खेलों का आयोजन ग्रीस देवता के सम्मान में किया गया था-
 - (A) जीउस
 - (B) अपोलो
 - (C) यूरेनस
 - (D) जुपिटर

9. Which of the following is not a component of physical fitness?

- (A) Speed
- (B) Strength
- (C) Cardio-Vascular endurance
- (D) Flexibility

10. The ability of body to execute movements with greater range is called ____.

- (A) Strength
- (B) Flexibility
- (C) Body composition
- (D) Endurance

11. What is the other name of synchronization?

- (A) Flexibility
- (B) Speed
- (C) Co-ordination
- (D) Endurance

12. Which group of fats usually increase the chance of heart disease?

- (A) Saturated fat
- (B) Poly unsaturated fat
- (C) Mono unsaturated fat
- (D) None of the above

9. निम्न में से कौन सा शारीरिक स्वास्थ्य का अवयव नहीं है ?

- (A) रफ्तार
- (B) ताकत
- (C) हृदयी-संवहन सहनशीलता
- (D) लचीलापन

10. शरीर की वह क्षमता जिसमें गतिविधि विस्तारित सीमा को हासिल करती है, कहलाता है -

- (A) ताकत
- (B) लचीलापन
- (C) शरीर संगठन
- (D) सहनशीलता

11. तादात्म्य का दूसरा नाम क्या है ?

- (A) लचीलापन
- (B) रफ्तार
- (C) तालमेल
- (D) सहनशीलता

12. वसा का कौन सा समूह आमतौर पर हृदय रोग बढ़ाता है ?

- (A) संतृप्त वसा
- (B) बहुसंतृप्त वसा
- (C) एकल संतृप्त वसा
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

13. Which one of the following is not the example of macro minerals?

- (A) Sodium
- (B) Potassium
- (C) Iron
- (D) Calcium

14. The main source of proteins are -

- (A) Fish, meat and eggs
- (B) Green vegetables
- (C) Wheat and Rice
- (D) Sunlight and Water

15. Match the following:

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. Energy yielding | a) Carbohydrate |
| 2. Body building | b) Vitamins |
| 3. Protective food | c) Cellulose |
| 4. Fibre | d) Protein |

- | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---|---|---|
| (A) | c | d | a | b |
| (B) | a | b | d | c |
| (C) | a | d | b | c |
| (D) | c | b | a | d |

13. निम्न में से कौन सा समिष्ट लवण का उदाहरण नहीं है ?

- (A) सोडियम
- (B) पोटेशियम
- (C) लोहा
- (D) कैल्सियम

14. प्रोटीन के मुख्य स्रोत है -

- (A) मछली, मीट और अण्डा
- (B) हरी सब्जियां
- (C) गेहूँ और चावल
- (D) सूर्य का प्रकाश और जल

15. निम्नलिखित को मिलाएं :

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. ऊर्जा देने वाला | a) कार्बोहाइड्रेट |
| 2. शरीर सौष्ठव | b) विटामिन |
| 3. रक्षात्मक भोजन | c) सेल्यूलोज |
| 4. फाइबर | d) प्रोटीन |

- | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---|---|---|
| (A) | c | d | a | b |
| (B) | a | b | d | c |
| (C) | a | d | b | c |
| (D) | c | b | a | d |

16. One gram of fat provides ____ of energy.
- (A) 2 K calorie
(B) 3 K calorie
(C) 9 K calorie
(D) 5 K calorie
16. एक ग्राम वसा प्रदान करता है ____ ऊर्जा।
- (A) 2 किलो कैलोरी
(B) 3 किलो कैलोरी
(C) 9 किलो कैलोरी
(D) 5 किलो कैलोरी
17. Which one of the following mineral plays an important role in the formation of haemoglobin?
- (A) Iron
(B) Sulphur
(C) Phosphorus
(D) Sodium
17. निम्न में से कौन सा खनिज हीमोग्लोबिन के गठन में मुख्य भूमिका निभाता है ?
- (A) लोहा
(B) सल्फर
(C) फॉस्फोरस
(D) सोडियम
18. Body mass index is used to indicate ____.
- (A) Body Strength
(B) Body Endurance
(C) Body healthy weight
(D) Body Fatness
18. शरीर द्रव्यमान सूचकांक का उपयोग ____ दर्शाने में होता है।
- (A) शरीर की ताकत
(B) शरीर की सहनशीलता
(C) शरीर का स्वस्थ वजन
(D) शरीर का मोटापा

19. Fresh vegetables and fruits are main source of ____.
- (A) Vitamins
(B) Minerals
(C) Fat
(D) Both (A) and (B)
19. ताजा सब्जियाँ और फल ____ की मुख्य स्रोत हैं।
- (A) विटामिन
(B) खनिज
(C) वसा
(D) (A) और (B) दोनों
20. Minerals are placed under ____ nutrient category on the basis of required quantity?
- (A) Micro
(B) Macro
(C) Roughage
(D) Non-Nutritive
20. आवश्यक मात्रा के अनुपात में खनिजों को ____ पोषक वर्ग में रखा गया है।
- (A) सूक्ष्म
(B) स्थूल
(C) राफेज
(D) गैर पोषक
21. Which one of the following is not an example of Yama?
- (A) Truthfulness
(B) Non stealing
(C) Santosh
(D) Aparigraha
21. निम्न में से कौन सा यम का उदाहरण नहीं है ?
- (A) सत्य
(B) अस्तेय
(C) संतोष
(D) अपरिग्रह

22. Which one of the following is not an element of Ashtang Yoga?
- (A) Yama
(B) Niyama
(C) Pratyahara
(D) Parmatma
23. Who wrote "Yogsutaras"?
- (A) Swami Sampurnanand
(B) Agam
(C) Patanjali
(D) Ved Vyas
24. Which is the fourth element of Ashtanga Yoga?
- (A) Asana
(B) Pratyahara
(C) Dharana
(D) Pranayama
25. The word 'Yoga' is derived from Sanskrit word ____.
- (A) Yog
(B) Yuj
(C) Yoj
(D) Yug
22. निम्न में से कौन सा अष्टांग योग का तत्व नहीं है ?
- (A) यम
(B) नियम
(C) प्रत्याहार
(D) परमात्मा
23. "योगसूत्र" के रचयिता कौन हैं ?
- (A) स्वामी संपूर्णानंद
(B) अगम
(C) पतांजलि
(D) वेद व्यास
24. अष्टांग योग का चौथा तत्व कौन सा है ?
- (A) आसन
(B) प्रत्याहार
(C) धारणा
(D) प्राणायाम
25. 'योग' शब्द संस्कृत के ____ शब्द से व्युत्पन्न है।
- (A) योग्
(B) युज
(C) योज
(D) युग

26. Which one of the following is the purpose of Yoga?
- (A) Perfect Health
(B) Relief from stress and tension
(C) Peace of mind
(D) All the above
27. Pranayama means ____.
- (A) Regulation of breath
(B) Posture
(C) Sleep
(D) Dhyana
28. The art of practising Yoga helps in controlling an individual ____.
- (A) Mind
(B) Body
(C) Soul
(D) All of the above
29. Out of the following which one is not the element of Ashtanga Yoga?
- (A) Yama
(B) Niyam
(C) Neti
(D) Pranayama
26. निम्न में से कौन सा योग का उद्देश्य है ?
- (A) उत्तम स्वास्थ्य
(B) तनाव से छुटकारा
(C) मन की शांति
(D) उपरोक्त सभी
27. प्राणायाम का अर्थ ____ है।
- (A) श्वास नियंत्रण
(B) आसन
(C) निद्रा
(D) ध्यान
28. योगाभ्यास की कला व्यक्ति की ____ नियंत्रण रखने में मदद करती है।
- (A) मन
(B) शरीर
(C) आत्मा
(D) उपरोक्त सभी
29. निम्न में से कौन सा अष्टांग योग का तत्व नहीं है ?
- (A) यम
(B) नियम
(C) नेती
(D) प्राणायाम

30. How many elements of Yoga are there?
- (A) 2
(B) 4
(C) 6
(D) 8
30. योग के कितने तत्व हैं ?
- (A) 2
(B) 4
(C) 6
(D) 8
31. Competitions are helpful for the development of ____.
- (A) Social qualities
(B) Selection of players
(C) Sports skills
(D) All of the above
31. प्रतियोगिता ____ के विकास में मदद करती है।
- (A) सामाजिक गुण
(B) खिलाड़ियों के चयन
(C) खेल कौशल
(D) उपरोक्त सभी
32. What is the aim of Physical Education?
- (A) Physical development
(B) Mental development
(C) Harmonious development
(D) Social development
32. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या है ?
- (A) शारीरिक विकास
(B) मानसिक विकास
(C) सामांजस्यपूर्ण विकास
(D) सामाजिक विकास
33. Which one of the following is not the aim of social development of Physical education?
- (A) To obey the rules and regulations
(B) To show sportsmanship
(C) To co-operate with peers
(D) To play for self
33. निम्न में से कौन सा शारीरिक शिक्षा में सामाजिक विकास का उद्देश्य नहीं है ?
- (A) नियम और विनियमन का पालन करना
(B) खेल भावना दिखाना
(C) समकक्ष का साथ सहयोग
(D) स्वयं के लिए खेलना

34. Which one of the following is not a multi-sports competition?

- (A) Asian Games
- (B) Common wealth Games
- (C) Champions Trophy
- (D) Olympic Games

35. Which of the following is a Postural deformity?

- (A) Polio
- (B) Jaundice
- (C) Dysentery
- (D) Flat foot

36. Potato is a rich source of -

- (A) Fat
- (B) Protein
- (C) Mineral
- (D) Carbohydrate

37. Among the following options which one is not related to the school health program?

- (A) Health Education
- (B) First Aid
- (C) Health record
- (D) Treatment of Diseases

34. निम्न में से कौन सा बहु खेल प्रतियोगिता नहीं है ?

- (A) एशियाई खेल
- (B) कॉमनवेल्थ खेल
- (C) चैंपियन्स ट्रॉफी
- (D) ओलम्पिक खेल

35. इनमें से कौन सा आसनीय विकृति है ?

- (A) पोलियो
- (B) पीलिया
- (C) पेचिश
- (D) सपाट पैर

36. आलू बड़ा स्रोत है -

- (A) वसा का
- (B) प्रोटीन का
- (C) खनिज पदार्थों का
- (D) कार्बोहाइड्रेट का

37. निम्न में से कौन सा विकल्प विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम से सम्बन्धित नहीं है ?

- (A) स्वास्थ्य शिक्षा
- (B) प्राथमिक उपचार
- (C) स्वास्थ्य अभिलेख
- (D) बीमारियों का इलाज

38. On which day the World Health Day is celebrated?
- (A) 7 July
(B) 7 April
(C) 7 March
(D) 7 June
39. Which of the following are the factors affecting Physical fitness?
- (A) Regular exercise
(B) Amount of Training
(C) Balanced diet
(D) All of the above
40. In how many Parts the history of Physical Education in Greece is divided?
- (A) 3
(B) 5
(C) 2
(D) 4
38. विश्व स्वास्थ्य दिवस किस दिन मनाया जाता है ?
- (A) 7 जुलाई
(B) 7 अप्रैल
(C) 7 मार्च
(D) 7 जून
39. निम्न में से शारीरिक योग्यता को प्रभावित करने वाले कारक कौन से है ?
- (A) नियमित व्यायाम
(B) प्रशिक्षण की मात्रा
(C) सन्तुलित आहार
(D) उपरोक्त सभी
40. यूनान में शारीरिक शिक्षा के इतिहास को कितने भागों में विभाजित किया गया है ?
- (A) 3
(B) 5
(C) 2
(D) 4
